Rok III. Wychodzi w Krakowie w połowie każdego miesiąca. 1891.

Przedpłatę i ogłoszenia przyjmuje: w Krakowie Skarbnik Tow. Opieki Zdrowia ul. Bracka L. 10, i księgarnia S. A. Krzyżanowskiego, w Warszawie księgarnia Gebethnera i Wolffa.

Nr. 7.

PRZEWODNIK HIGIJENICZNY

Organ Towarzystwa Opieki zdrowia.*)

„Zdrowie — to szczęście i potęga.

Członkowie Towarzystwa otrzymują czasopismo bezpłatnie.

Przedpłata w Galicyi wynosi Złr. 3. (dla nauczycieli szkół ludowych 1 złr.); w Królestwie Polskiem 3 r. sr. 50 kop., (w Warszawie 3 ruble,) w Niemczech mar. 5. we Francyi fr. 7.

Inseraty oblicza się po 10 złr. za jednę stronnicę, mniejsze w tym samym stosunku.

Korespondencyje uprasza się nadsyłać pod adresem *Redaktora Przewodnika Higijenicznego* w Krakowie ul. Wiślna 5.

15 Lipca.

PRAWIDŁA HIGIJENICZNE

(podane według **Katechizmu zdrowia Dra Fausta****).

§. 1. Niemowlęta są to słabe i wątłe istoty, które, aby się mogły rozwijać, potrzebują ustawicznej opieki i miłości ze strony matki.

§. 2. Ta opieka i miłość niczem zastąpić się nie da — i niczyja też, tylko matczyna miłość działać tu może zbawiennie.

§. 3. Dziecko potrzebuje tak gorliwej i sumiennej opieki oraz tak łagodnego i serdecznego obchodzenia się, że tylko matka zdolna mu je okazać.

§. 4. Najlepszym pokarmem dla niemowląt jest mleko matczyne. i mlekiem krowiem lub jakiem innem zastąpić się ono w zupełności nie da. Ogłaszane w dziennikach mączki, które często dzieciom podają, są prawie zawsze szkodliwe.

§. 5. Nikt nie powinien dzieci karmić po kryjomu lub nie w swoim czasie; jedynie matka powinna karmieniem się zajmować a przytem przestrzegać porządku i czasu karmienia.

*) Członkiem Towarzystwa opieki zdrowia może być każdy, kto na jego cele złoży 2 złr. rocznej wkładki.

**) Dr. Bernhard Christop Faust's *Gesundheits-Katechismus*, herausgegeben von Dr. S. Wolffberg. — Bonn, 1882.

§. 6. W mieszkaniu, gdzie są małe dzieci, ma być zawsze powietrze świeże i czyste; dzieci zaś powinno się codziennie kąpać w czystej wodzie i utrzymywać w największym porządku.

§. 7. Jeżeli się tego przestrzega, to dzieci rosną szybko i są ładne i zdrowe; w przeciwnym razie są niespokojne, płaczliwe, słabowite i często chorują.

§. 8. Dzieci nie należy kołysać ani huśtać, gdyż przez to dostają zawrotu głowy, tumanieją i tępieją na umyśle a często stają się nawet głupkowatemi. Nadto pożycie z takiem dzieckiem jest trudne, bo nie może usnąć, jeżeli się go nie kołysze; a o ile takie czuwanie dziecka jest miłem dla rodziców i piastunki, to, zdaje się, każdy wie z doświadczenia.

§. 9. Dzieci bardzo prędko zasypiają, pomimo że się ich nie kołysze, jeżeli tylko się je należycie odżywia, chędogo trzyma i jeżeli w świeżem i czystem powietrzu pozwoli im się należycie wyspać.

§. 10. W obchodzeniu się z dziećmi należy zawsze zachować takt i roztropność a przedewszystkiem trzeba uważać, aby koło nich była jak największa cisza. Na krzyki i hałasy przy dzieciach nie powinno się pozwalać i wystrzegać się przestraszania ich oraz gróźb, gdyż te wszystkie okoliczności bardzo źle wpływają na usposobienie dzieci.

§. 11. Jeżeli dzieci hałasują lub płaczą, nie powinno się ich uspokajać gwałtownym krzykiem lub straszeniem, ponieważ to może wywołać u nich drgawki i inne ciężkie choroby.

§. 12. Nigdy nie trzeba dawać dzieciom środków nasennych, które dla ich zdrowia są bardzo szkodliwe i niebezpieczne.

§. 13. Każde dziecko powinno mieć osobne dla siebie łóżko, w którem tylko ono samo spać powinno. Dlatego matki czynią bardzo nierozsądnie, biorąc dziecko do swego łóżka.

§. 14. Głowa dziecka powinna być zawsze umyta i chędogo utrzymana, bo w przeciwnym razie dziecko nabawić się może gorączki.

§. 15. Gdy dziecko zaczyna chodzić, nie należy ułatwiać mu to przez stołki lub wózki, umyślnie do tego sporządzone, ani też trzymać je pod rękę, lecz trzeba przestrzegać, aby dziecko samo o własnych siłach uczyło się pełzać i chodzić.

§. 16. Kiedy dziecko zaczyna już mówić, niechaj matka lub niańka każe mu powtarzać za sobą pojedyncze głoski i łatwiejsze do wymówienia słowa, przyczem sama niechaj je wymawia powoli i wyraźnie, aby dziecko mogło uchwycić ton słowa i zaraz od początku przyswoiło sobie piękną i wyraźną wymowę.

§. 17. Przy używaniu zimnej k ą p i e l i trzeba pamiętać, że:
1) takich kąpieli używać może tylko ten, kto jest zupełnie zdrów;
2) nie powinno się kąpać, gdy się jest spoconym lub zgrzanym, lecz należy przedtem powoli wypocząć i oschnąć:
3) bezpośrednio przed kąpielą nie należy nic jeść, a przynajmniej nie tyle, aby się było w zupełności sytym:
4) w wodzie nie powinno się siedzieć spokojnie, lecz trzeba chodzić, skakać albo pływać.
5) po kąpieli należy ciało wytrzeć suchym ręcznikiem, a po ubraniu się nie należy zaraz siadać lub leżeć, lecz powoli się przechadzać.

§. 18. Najlepszy p o k a r m dla człowieka stanowią: mleko, masło, ser, jaja, chleb, leguminy, mięso, ryby, ziemniaki, jarzyny, owoce i woda.

§. 19. M l e ko jest jednym z najlepszych pokarmów, ponieważ zawiera w sobie wszystkie pierwiastki odżywcze, które szczególnie w młodości są konieczne dla życia i wzrostu organizmu.

§. 20. M a s ł o jest tłuszczem, który nie tylko nie sprawia żadnej odrazy, lecz owszem jest przyjemny a nadto łatwo się trawi. Dlatego chleb z masłem jest znakomitem pożywieniem.

§. 21. S e r, gdy jest świeży i jałowy jest zdrowy i pożywny; zestarzały jednak dla dzieci jest nieodpowiedni, bo trudno się trawi.

§. 22. Dobry c h l e b jest jednym z najprzedniejszych pokarmów: lecz musi on być dobrze wypieczony, wewnątrz nawskróś dziurkowaty, a nigdzie zbity, kluskowaty lub wilgotny. Chléb zupełnie świeży, nieraz jeszcze gorący jest bardzo niezdrowy, tak samo, jak zbyt stary, twardy albo spleśniały.

§. 23. Potrawy płynne lub tłuste bardzo dobrze jest spożywać z chlebem.

§. 24. Dla dzieci oraz osób podeszłych i chorowitych chleb razowy jako pokarm nie nadaje się.

§. 25. Łakocie, ciastka, cukry i słodkie potrawy szkodzą zwykle dzieciom.

§. 26. Z i e m n i a k i zawierają stosunkowo małą ilość pierwiastków odżywczych, które przyczyniają się do wzrostu ustroju. Skutkiem tego spożyte w małej ilości są prawie bez pożytku dla ustroju; a spożycie ich w wielkiej ilości obciąża i raczej szkodzi niż pomaga: tyczy się to szczególnie dzieci i osób, które nie zwykły spożywać na raz wielkich ilości pokarmów.

§. 27. J a j a są wogóle znakomitem pożywieniem, lecz dla dzieci nadają się tylko jaja surowe lub gotowane na miękko, jako

łatwiejsze do strawienia; jaja gotowane na twardo szkodzą częstokroć dzieciom, bo słaby żołądek nie może ich należycie przetrawić i rozpuścić tak, iżby mogły być pochłonięte przez jelita; częste więc są z tego powodu u dzieci zaburzenia w przewodzie pokarmowym.

§. 28. Soczewica, groch i bób są bardzo pożywnym pokarmem ale tylko wtedy użytecznemi być mogą, gdy są ugotowane na miękko, albo gdy z nich zdjęto łupinę.

§. 29. Mięso ryb jest trudniej strawne, niż mięso zwierząt ciepłokrwistych, z pomiędzy których znowu najłatwiejszą strawnością odznaczają się mięso wołowe, kurze i baranie (skopie); trudniej nieco trawi się mięso z cielęcia, świni, kozy, kaczki i gęsi. Z pojedyńczych części ustroju tych zwierząt mózg, wątroba i serce odznaczają się wielką pożywnością, ale przedstawiają zarazem wielką trudność w trawieniu. Co się tyczy potraw mięsnych, to najlepsza jest pieczeń. Oprócz tego bardzo dobrem i w wysokim stopniu nadającem się do pożywienia jest t. zw. mleczko cielęce, które też z całą gorliwością polecamy do używania.

§. 30. Rosół mięsny lub bulion jest znakomitą potrawą, bo nie tylko łatwą do strawienia, ale nadto wprost idzie na pożytek całemu ciału, nie potrzebując ulegać tym przemianom, jakim ulegają potrawy suche, twarde.

§. 31. Przez pożywanie surowego mięsa możemy się nabawić trychin i solitera.

§. 32. Jarzyny są mniej pożywne, jednak użyteczne w niewielkiej ilości, jako przyprawa do potraw mięsnych.

§. 33. Owoce dojrzałe są również mało pożywne, ale użyte w niewielkiej ilości są zdrowe i orzeźwiające; natomiast owoce niedojrzałe są zupełnie niezdrowe i szkodliwe.

§. 34. Pewna ilość soli i korzeni aromatycznych, a mianowicie ta, jakiej się zwykle używa do potraw, jest potrzebna i zdrowa; nadmiar jednak szkodzi dzieciom.

§. 35. Najlepszym napojem dla młodzieży jest mleko i woda.

§. 36. Woda do picia musi być czysta, świeża i zimna, bez żadnego koloru i zapachu; jedynie tylko powinna mieć pewien niewyraźny, ale przyjemny smak.

§. 37. Najlepszą wodą do picia jest woda źródlana; woda zaś rzeczna niemniej stojąca z bagien, stawów i kałuż jest do picia nie zdatna a nawet częstokroć bardzo szkodliwa.

§. 38. Piwo można podawać i dzieciom do picia, ale tylko rzadko i w małej bardzo ilości.

§. 39. Wina również powinni używać młodzi i zdrowi ludzie tylko w małej ilości.

§. 40. Kawa i herbata przyspiesza u dorosłych trawienie i ożywia umysł. Tosamo należy też powiedzieć o czekoladzie, która prócz tego tak jak i kakao jest bardzo pożywna. Kawy, herbaty i czekolady dzieci jednak nie powinny używać, chyba w bardzo znacznem rozcieńczeniu i nie za codzienny napój.

§. 41. Wódki dzieci absolutnie pić nie powinny, gdyż jeżeli ona na dorosłych działa szkodliwie, powodując u nich ociężałość, choroby i zniszczenie sił fizycznych, jak niemniej przytępienie umysłu, to tem łatwiej zgubne te skutki wystąpić muszą u dzieci; jest ona wprost trucizną dla nich.

§. 42. Bez powietrza życie człowieka jest niemożebne. Świeże, czyste i lekkie sprzyja niezmiernie rozwojowi sił człowieka i jego zdrowiu; bez niego żadne życie tak, jak ryba bez wody, obyć się nie może.

§. 43. Powietrze wszędzie tam ulega zanieczyszczeniu i zepsuciu, gdzie jest mniej lub więcej szczelnie zamknięte i gdzie z powodu braku przewiewu dopływ świeżego powietrza jest utrudniony, a zatem i wymiana pierwiastków w niem zawartych niedostatecznie się odbywa. Tosamo może nastąpić na wolnem powietrzu w miejscach, gdzie są stawy i bagna, gdzie są nagromadzone odchody, odpadki itp. nieczystości gnijące, gdzie więc powietrze jest nasycone ciężkimi niezdrowymi gazami, które się skutkiem gnicia pierwiastków organicznych wywiązują. Ludzie, mieszkający w takich okolicach, popadają często w choroby, z których najpowszechniejszą jest zimnica.

§. 44. W przestrzeniach zamkniętych, w których mieszkają ludzie, psuje się powietrze bardzo łatwo i szybko, skutkiem wydechania i wydzielania gazów powietrznych z kilku organizmów naraz, a z drugiej strony skutkiem braku dopływu świeżego powietrza.

§. 45. Niemniej zepsutem i zanieczyszczonem bywa powietrze w pralniach i prasowniach bielizny oraz tam, gdzie się świecą lampy olejne, świece łojowe lub znajdują się zakurzone przedmioty. W pierwszym wypadku dzieje się to przez parę wodną, w drugim i trzecim przez duszące pary tłuszczów olejnych, a w ostatnim przez kurz, który zawiera w sobie najrozmaitsze zdrowiu szkodliwe drobnoustroje.

§. 46. Powietrze w mieszkaniach zamkniętych nie jest nigdy zupełnie czyste, a w mieszkaniach, w których chorzy leżą, jest już niezdrowe.

§. 47. Powinniśmy zawsze usuwać powietrze zepsute przez wprowadzanie powierza czystego i świeżego, co najłatwiej uskutecznia się zapomocą wietrzenia mieszkań.

§. 48. Ażeby powietrze w mieszkaniu było ile możności czyste, musi się w niem zachować jak największą schludność i porządek. Wszystko co jest w pokoju niezbędne a może w jakikolwiek sposób przyczyniać się do zanieczyszczenia powietrza należy usunąć, podobnie i kwiaty silnie woniejące, mianowicie jeżeli umieszczone były w sypialni; ponieważ stwierdzono, że kwiaty takie zdolne są odurzyć swą wonią człowieka.

§. 49. Mieszkania ludzkie powinny odznaczać się nietylko możliwie czystem powietrzem, ale również mieć dostateczną ilość światła.

§. 50. Mieszkania ciemne i wilgotne są powodem chorób i osłabienia a dla dzieci przyczyną niedokrewności, bladości i wczesnej śmierci.

§. 51. Domy powinny być tak budowane, aby do mieszkań z dwóch stron tj. od ulicy i od podwórza miało przystęp powietrze i światło. Mieszkania, których okna wychodzą na północ i do których przystęp tylko z tej jest strony, nie są odpowiedne, bo do nich dochodzi najmniej światła. Z tego więc wynika, że w mieście najzdrowsze są te mieszkania, które leżą albo zupełnie osobno albo przy szerokiej ulicy lub przy niezabudowanej przestrzeni. Uwagi te powinien każdy mieć na myśli, gdy szuka mieszkania zdrowego.

§. 52. Mieszkania nie powinny leżeć w dołach i miejscach wilgotnych: ściany i podłogi nie powinny być zimne lub wilgotne. Mieszkania, w których pokazuje się wilgoć i pleśń, są w najwyższym stopniu niezdrowe i powinny być natychmiast opuszczone przez ludzi.

§. 53. Mieszkania piwniczne (suteryny) nie nadają się zwykle na mieszkania.

§. 54. Domy nowo wystawione powinny być przynajmniej przez rok niezamieszkane i poddane przez ten czas wietrzeniu, aby mogły należycie wyschnąć i stracić wilgoć.

§. 55. Niebezpiecznymi dla zdrowia są także domy, wybudowane na wilgotnej lub bagnistej ziemi, ponieważ w nich zwykły się gnieździć najrozmaitsze zakaźne choroby i zimnica.

§. 56. Najzdrowszemi są mieszkania wysokie, z wielkiemi oknami, zwrócone frontem na wschód, zachód lub południe oraz te, które mają fundamenta, jakoteż ściany i podłogę suche.

§. 57. Ponieważ okna powinny być jak najwięcej pootwierane,

przeto w celu uchronienia mieszkania od zbytniego i dokuczliwego światła. należy je opatrzeć storami drewnianemi, lub innemi łatwo powietrze przepuszczającemi.

§. 58. Podwójne okna są bardzo praktyczne i dobre, bo zabezpieczają mieszkańców przed zimnem; a z drugiej strony pozwalają na łatwe i niedopuszczające przeciągów wietrzenie: mianowicie jeżeli otworzymy górną kwaterę okna wewnętrznego i dolną zewnętrznego.

§. 59. Mieszkania silnie opalone są niezdrowe a ludzie w nich mieszkający bywają chorowici i łatwo podlegają zaziębieniu.

§. 60. Układanie małych dzieci do snu blisko pieca jest bardzo niebezpieczne.

§. 61. Gdzie mieszkania opala się żelaznymi piecami, tam nie powinno się ich rozgrzewać do czerwoności, ponieważ taki żar nadzwyczaj psuje powietrze.

§. 62. Powinno się uważać, aby piece, tak jak i reszta sprzętów domowych, nie były zakurzone. Szczególniej trzeba o tem pamiętać, gdy się pali w piecu. gdyż kurz gorący bardzo szkodzi zdrowiu.

§. 63. Piec nie powinien być nigdy zatykany, aby powietrze mogło swobodnie przezeń odpływać i w ten sposób mogła się odbywać wentylacya pokoju. Zwyczaj zatykania pieców po napaleniu jest zły i niebezpieczny, gdyż przez to dostać się może do pokoju czad, który zatruwa i zabija organizm.

§. 64. Suszenie mokrych przedmiotów w mieszkaniach wpływa na zdrowie szkodliwie.

§. 65. W kuchniach i mieszkaniach, gdzie się gotuje, powinny być drzwi i okna jak najczęściej otwierane, aby powietrze mogło się odświeżać.

§. 66. W takich mieszkaniach dzieci sypiać nie powinny a nawet starsi nie powinni ich używać na sypialnie.

§. 67. Za sypialnię powinien służyć pokój najobszerniejszy i najwyższy.

§. 68. Do oświetlania powinno się używać lamp naftowych, ponieważ one najmniej zanieczyszczają powietrze.

§. 69. Podczas palenia się lampy nie powinno się nigdy do niej nalewać nafty. gdyż ta łatwo się zapala i wnet może powstać pożar i nieszczęście, tak dla osoby nalewającej naftę, jak dla całego domu.

§. 70. Wychodki mają być daleko od mieszkań i od kuchni położone a tak urządzone, by zepsute powietrze łatwo uchodziło.

§. 71. Ruch ciała i ćwiczenia fizyczne są tak ważne i potrze-

bne dla zdrowia, że nie ma człowieka, któryby bez nich przez dłuższy czas dobrze zdrowie zachował. Najwięcej ruchu potrzebują dzieci, to też powinny one cały dzień spędzać na wolnem powietrzu, biegając i skacząc do woli.

§. 72. Tylko kiedy człowiek upora się z pracą, jaką na niego nakłada jego obowiązek, może on odpocząć swobodnie i spokojnie oddać się rozrywce i zabawie. Praca uzacnia człowieka i jest jego ozdobą.

§. 73. Człowiek zgrzany lub spocony, czy to wskutek nużących ćwiczeń fizycznych, czy też wskutek pracy, biegania lub tańczenia, powinien pamiętać o następujących prawidłach:

1) przejście z męczącego ruchu do zupełnej bezczynności i spoczynku, powinno być powolne i stopniowe;
2) pić wiele zimnych napojów nie wolno;
3) nie wolno wychodzić na zimne powietrze lub wystawiać się na przeciąg;
4) wstrzymać się trzeba od chłodnej kąpieli;
5) wreszcie nie wolno siadać na zimnej ziemi lub na trawie, a tem mniej kłaść się na nie lub spać, gdyż można się przez to nabawić łatwo jakiej ciężkiej choroby.

§. 74. Kto od dziecięctwa zahartował swe ciało przebywaniem na świeżem powietrzu i odbywaniem ćwiczeń w różnych porach roku i przy różnych stanach ciepłoty, wreszcie kto je trzymał zawsze w czystości przez mycie i kąpiele, ten nie łatwo się zaziębi.

§. S e n służy do tego, aby po pracy i zmęczeniu należycie wypocząć i utracone siły fizyczne napowrót odzyskać.

§. 76. Do snu przeznaczona jest tylko noc; więc w dzień nikt spać nie powinien z wyjątkiem małych dzieci, starców i ludzi chorych, którzy potrzebują dłuższego wypoczynku.

§. 77. Niezdrowo jest spać w pokojach, w których powietrze jest gorące i zepsute, za sypialnie powinny służyć jedynie pokoje suche i wietrzne, których okna przez dzień były otwierane.

§. 78. Zanadto zimne sypialnie są niezdrowe: dlatego należy je w zimie opalać. Opalanie sypialń ma tę wielką korzyść, iż dozwala okno nieco uchylić i pokój ciągle wietrzyć, nie obniżając zbytnio jego ciepłoty.

§. 79. Co się tyczy p o ś c i e l i, to trzeba pamiętać, że jeśli chcemy ją mieć z pierza, to powinniśmy brać pierze świeże, stare bowiem może być niezdrowe. Dla dorosłych i dzieci starszych najodpowiedniejsza jest pościel z włosienia końskiego lub ze słomy, a jako przykrycie, koc wełniany lub kołdra lekka. Pościel należy czysto utrzymywać i często przewietrzać.

§. 80. Przy łóżkach nie powinno być żadnych zasłon ani firanek, gdyż te tworząc zamkniętą przestrzeń, utrudniają odpływ i przypływ powierza w czasie snu.

§. 81. Podczas spania ma spoczywać dolna część ciała, brzuch i klatka piersiowa na równem i tem samem wzniesieniu, głowa zaś na poduszce mniej więcej na dłoń wysokiej. Przytem chronić się należy od leżenia na grzbiecie lub na brzuchu: spać należy zawsze na prawym lub lewym boku.

§. 82. Dzieci nie powinny nigdy spać obok siebie ani obok starszych. ponieważ oddech i wyziewy szkodzą im wzajemnie. Każdy człowiek powinien spać sam, w osobnem łóżku; wtedy tylko może on należycie wypocząć i z korzyścią dla swego zdrowia się wyspać.

§. 83. Łóżko, w którym leżał chory. powinno być dobrze wywietrzone. Jeżeli zaś cierpiał on na jaką zakaźną chorobę, to nietylko łóżko i pościel powinny być doskonale odrażone, ale także pokoje i wszystkie sprzęty, którymi się chory posługiwał, aby wygubić zabójcze zarazki choroby.

§. 84. Pielęgnowanie i utrzymanie swych pięciu zmysłów w stanie zdrowia i właściwej im siły jest obowiązkiem każdego człowieka.

§. 85. Zmysły powinny być od młodości ćwiczone i wzajemnie przez siebie uzupełniane. Ze wszystkiego, co widzimy, słyszymy i wogóle przez zmysły poznajemy. powinniśmy sobie zdawać sprawę, bo tylko w ten sposób możemy sobie wyrobić jasny pogląd na rzecz i sąd wytrawny.

§. 86. Jednym z najważniejszych i najkorzystniejszych przymiotów człowieka jest piękna postawa jego ciała.

§. 87. Zalety tej nabywa się przez swobodne ruchy i odpowiedne ćwiczenie ciała od samej młodości, jak niemniej przez przebywanie na świeżem powietrzu, mycie się i kąpanie, przez noszenie lekkiego i wolnego tj. nieobcisłego ubrania, oraz przez odżywianie się skromnymi niewybrednymi pokarmami. Wydoskonalić zaś tę zaletę można przez ćwiczenia gimnastyczne.

§. 88. Ale piękność człowieka nie polega jedynie na zdrowiu i piękności jego ciała. Właściwą jego zaletę stanowi rozum i moralność. One to dopiero nadają ciału, w którem się przejawiają, właściwą ozdobę i godność. Dlatego człowiek, chcąc być doskonałym, musi rozwijać nietylko przymioty ciała, ale przedewszystkiem ducha, a mianowicie rozum i moralność.

ZE ZJAZDU SOKOLEGO W PRADZE.

Na zjazd sokoli, urządzony przez czeską gminę sokolą w dniach 27, 28, 29 i 30 czerwca r. b., przybyli oprócz Sokołów czeskich także i polscy, słowieńscy oraz chorwaccy Sokoli, by się przypatrzeć postępowi Sokolstwa czeskiego. Polskich Sokołów przybyło około 500 z tych 300 w malowniczych strojach sokolich a między niemi i wasz sprawozdawca.

Przybywszy do Pragi, ruszyliśmy z niecierpliwością na boisko, by wreszcie przypatrzeć się tym dzielnym Sokołom, którzy przecież w Paryżu po pierwszą nagrodę sięgnęli i takową otrzymali. Dostawszy się na plac zborny (seřadiště), ujrzeliśmy liczne zastępy Sokołów w ćwiczebnym stroju, oczekujących tylko hasła, by wyruszyć na boisko. Wszedłszy przez bramę, ponad którą w łuku od strony zewnętrznej było wypisane hasło „Tužme se“ (Tężmy się), ujrzeliśmy rozległą przestrzeń, to boisko przed nami się rozciągało. Nad bramą od strony boiska zobaczyliśmy obraz mistrza Fr. Ženiška (o powierzchni 30 m□) przedstawiający „Českou Obec Sokolsku“ (czeską gminę sokolą) a dookoła obrazu napisy siedzib 13 „žup sokolskych“ (obwodów sokolskich) oraz herby krajów korony św. Wacława. Samo wejście zasłonięte ciężką oponą gobelinową.

Boisko samo przedstawia prostokąt na 125 m. długi a szeroki na 95 m. przestrzeń jego wynosi tedy 11.875 m.□. Po bokach dłuższych prostokąta od północy i południa ustawiono trybuny dla 8000 widzów a od wschodu z obu stron bramy urządzono restauracye, ponad któremi umieszczono na górze chorągwie wszystkich towarzystw, biorących udział w ćwiczeniach. Od strony zachodniej przeznaczono pewną przestrzeń na naturalnem wzniesieniu na miejsca stojące. Naokoło boiska ustawiono przyrządy do ćwiczeń.

Na znak dany trąbką przez naczelnika Józefa Klenkę (który konno rozkazy wydawał) wyruszyły zastępy Sokołów przy dźwiękach kapeli sokolej na boisko w kolumnie szóstkowej. Kolumna stawała obok kolumny a gdy wszyscy już miejsca zajęli, stanął naczelnik na podwyższeniu, mając po bokach okazicieli. Kilka sygnałów trąbki i poruszeń chorągiewek wystarczyło, by 3000 ludzi ustawić w kolumnie ćwiczebnej o rozstępie wolnym tak czelnym jak i bocznym. Oczy wszystkich zwróciły się teraz na naczelnika a uszy podwoiły czujność, by taktu nie zmylić. Rozpoczęły się ćwiczenia wolne. Przerabiano podnoszenia, rzuty, wywijania, krążenia i krzyżowania ramion, naginania i zwracania tułowia, kroki, wypady, przysiady, zmiany postaw

i obroty. Wszystkie ćwiczenia te wykonywano bez zarzutu, z taką dokładnością, że można było sądzić, iż to maszyny robią nie ludzie. A cóż mówić o widoku 6.000 ramion mięsistych i silnych, rzuconych na raz w pion: zdawało się, że to las ramion. Z taką samą dokładnością i ścisłością, z jaką się ustawili do ćwiczeń, złączyli się Czesi szybko w kolumny szóstkowe, by obdarzeni rzęsistymi oklaskami boisko opuścić. Za chwile wrócili znowu na boisko, podzieleni na zastępy. Z tych jedne ćwiczyły na przyrządach, inne ćwiczyły maczugami (żupa morawska) lub bawiły się bądź w trzeciaka bądź w walkę kogucią, piłkę nożną itd., inne się mocowały lub boksowały. Uwaga widza była tu rozprószoną a mimo to natężoną, by jak najwięcej zobaczyć, gdyż wyniki były tak świetne, że niewiedzieć czy górowała siła czy odwaga i zgrabność. Tu widziałeś akademika na koniu, ówdzie jakiegoś urzędnika na drążku, tam znowu jakiś rękodzielnik ćwiczył na poręczach. Niechciałbyś wierzyć, że ten tęgi mężczyzna tak jest zgrabny na drążku. Musieli się jednak zawodnicy dobrze natężać, gdyż znana surowość sędziów i zimna krew na ich twarzach wyryta kazała się domyślać, że u nich o uznanie nie łatwo.

To też, gdy z nadchodzącym zmierzchem ćwiczenia się ku końcowi miały, z przykrością zabieraliśmy się do odejścia, gdyż przyznajemy się chętnie, że tego, cośmy tu widzili, aniśmy się spodziewali, ani nigdzie dotąd nie widzieli. Przyznajemy się chętnie, że teraz dopiero Czechów poznaliśmy i że zrozumieliśmy, dlaczego Niemcy tak się Czechów boją. Bać się bowiem muszą narodu, który niedawno jeszcze, bo przed pół wiekiem dogorywał, a teraz dał dowód, że nietylko nie zginął ale stanął na czele narodów słowiańskich z dobrze zrozumiałem hasłem „Tużme se“ co nie jest niczem innem jak tylko przełożeniem „Mens sana in corpore sano“.

DZIAŁ STATYSTYCZNY.

Ze Lwowa. W miesiącu czerwcu stan zdrowotny miasta był pomyślny. Ogólna chorobliwość i śmiertelność była zmniejszona. Przypadków chorób zakaźnych zgłoszono we fizykacie 58 a mianowicie: chorych z ospą 2, z odrą 2, z dyfteryą i dławcem 5, z płonicą 2, z kokluszem 2, z czerwonką 4, z tyfusem brzusznym 9, z tyfusem plamistym 3, z gorączką połogową 2. Żadna z wymienionych chorób nie wystąpiła nagminnie.

Lekarze miejscy leczyli 968 chorych ubogich, w zakładach

miejskich 145, razem 1113. Z tych odesłali do szpitala kr. 43 chorych. Zaszczepili ospą ochronną 691 osób.

Śmiertelność. Ogółem umarło 292 osób czyli na 1 rok i 1000 mieszkańców 27·4 a bez obcych 17·0. W szpitalach umarło128 osób a w domach prywatnych 164. Podług rodzaju chorób umarło z braku sił żywotnych 5, z ospy 1, z płonicy 1, z dławca 5, z gorączki połogowej 1, z drgawek 6, z wodogłowia 1, z zapalenia mózgu 13, z udaru 7, z zapalenia narządu oddechowego 23, z nieżytu płuc i oskrzeli 2, z gruźlicy 96, z duru brzusznego 4, z czerwonki 1, z choleryny 1, z choroby Brighta 2, ze zapalenia nerek 3, z puchliny 1, z raka 16, z zołzów 3, z kiły 2, ze zgorzeliny 1, z wady serca 9, z rozedmy płuc 4, z uwiądu starczego 19, śmiercią gwałtowną 5, i inne nie objęte wykazem 30.

Przypadków śmierci gwałtownej było 5 a mianowicie: 3 samobójstwa przez postrzał, 1 samobójstwo przez powieszenie się i śmierć przypadkowa przez poparzenie się zapalonym spirytusem

P.

Z Krakowa. W miesiącu czerwcu umarło nieco więcej osób aniżeli w maju. Umarło razem 183 (163 z. m.), czyli według obliczenia na rok i 1000 mieszkańców 29,3 (26,2 z. m.)

Doniesiono w ciągu miesiąca czerwca: o 4 przypadkach ospy (3 ze wsi), 4 ospianki, 11 odry (5 z. m.), 11 płonicy (6 z. m.), 25 dławca i błonicy (34 z. m.), 15 krztuśca (13 z. m.), 9 duru brzusznego (14 z. m.), 1 duru osutkowego (1 z. m.), i 5 róży (5 z m.) Zatem rzadziej pojawiała się: odra, dławiec i błonica, i dur brzuszny. Za to przypadek ospy pojawił się u studenta nieszczepionego a płonica i krztusiec nadarzały się częściej pomiędzy dziećmi.

Bez obcych umarło według obliczenia na rok i 1000 mieszkańców 20, 9 (15, 9 z. m.) Chrześcijan razem umarło 29, 0 (25, 9 z. m.), i żydów 24, 6 (27, 1 z. m.)

Z chorób zakaźnych umarło tylko 8, $1_0/^0$ (15, $9_0/^0$ z. m.), a mianowicie: 1 z odry (0 z. m.), 0 z płonicy (3 z. m.), 8 z dławca i płonicy (13 z. m.), 1 z krztuśca (2 z. m.), 5 z duru brzusznego (4 z. m.)

Z zapalenia płuc umarło 42 osób (40 z. m.)

Śmiercią gwałtowną umarły 2 osoby, mianowicie: 1 czeladnik krawiecki utonął i kupczyk zastrzelił się.

B.

Sprawozdanie o przebiegu chorób nagminnych w Galicyi

w czasie od 24-go maja do 20-go czerwca 1891 r.

(Z biura sanitarnego c. k. Namiestnictwa).

Rodzaj choroby	Stwierdzona w	Ilość gmin epidemią dotkniętych	Ludność gmin epidemią dotkniętych	Chorych: pozostało z poprz. okresu	Chorych: przybyło	Chorych: razem	Z tych zmarło: mężczyzn	Z tych zmarło: kobiet	Z tych zmarło: dzieci	Z tych wyzdrowiało: mężczyzn	Z tych wyzdrowiało: kobiet	Z tych wyzdrowiało: dzieci	Z tych leczy się: mężczyzn	Z tych leczy się: kobiet	Z tych leczy się: dzieci
Dur brzuszny	32 p. oraz Lwowie i Krak.	75	375.304	293	502	795	19	20	6	216	222	250	62	68	32
Dur osutkowy	30 pow. i jak wyżej	58	326.383	248	404	652	25	16	3	167	214	98	43	55	31
Szkarlatyna	21 pow. i jak wyżej	43	271.740	175	581	756	1	—	122	21	40	408	9	9	146
Dyfterya i krup	11 pow. i jak wyżej	14	245.078	30	60	90	—	—	32	2	3	37	1	—	15
Czerwonka	3 pow. i Krakowie	4	131.464	—	58	58	—	1	6	3	7	7	7	13	14
Odra	41 p. oraz Lwowie i Krak.	117	379.091	927	2533	3460	2	1	156	43	64	2453	16	16	710
Koklusz	19 pow. i jak wyżej	32	273.873	483	857	1340	—	—	47	14	10	737	9	2	521
Jaglica (Trachoma)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Gorączka połogowa	Lwowie	1	127.638	—	2	2	—	1	—	—	1	—	—	—	—
Ospa szczepionych	29 pow. oraz Lwowie i Krakowie.	169	485 277	301	450	751	5	3	26	132	169	313	23	44	36
Ospa nieszczepion.				222	341	563	5	13	83	41	55	256	9	14	87
Ospa razem				523	791	1314	10	16	109	173	224	569	32	58	123

PIŚMIENNICTWO HIGIJENICZNE.

O stosunkach zdrowotnych w mieście Lwowie. Sprawozdanie za r. 1888. *Napisał Dr. Antoni Pawlikowski*, str. VIII., 237. 3 niel., tabl. 7.

Pod skromnym tytułem sprawozdania za r. 1888 pojawiło się dzieło, zawierające właściwie dzieje zdrowotności miasta i jej stan obecny.

W krótkim historycznym wstępie nie omieszkał autor podnieść (idąc za kroniką Zubrzyckiego), że Lwów już w r. 1452 miał wodociągi i kanały podziemne, (coby nie bardzo o naszem zacofaniu świadczyło), a od r. 1467 nawet lekarzy miejskich, dalej opisuje położenie Lwowa i budowę geologiczną kotliny lwowskiej, podaje spostrzeżenia meteorologiczne z r. 1888, wykazuje ulice, place tak brukowane jak i niebrukowane, wytyka tu strony ujemne i podaje rady do ich usunięcia, wylicza i opisuje dalej autor ogrody i plantacye miejskie, jak: Wysoki zamek, zajmujący przestrzeń 40 morgową, ogród miejski, liczący 17 morgów, park Kilińskiego, zajmujący 80 morgową przestrzeń, park łyczakowski, obejmujący 15 morgów, a dalej wały hetmańskie, gubernatorskie, skwery i ogródki w mieście i na przedmieściach, ulice i place, wysadzane drzewami, szkoły wiejskie, posiadające ogródki, oraz mający powstać park Janowski. — Opisując dalej cmentarze, porównywa je ze sobą, wykazuje szkodliwość dla miasta cmentarza stryjskiego i radzi go zamknąć. Bardzo pięknie opracowanym jest ustęp o wodzie i wodociągach miejskich, widać, że autorowi sprawa wodociągowa dobrze znana. Zwracając się do domów mieszkalnych, wykazuje autor liczne w tym kierunku braki, a zaznaczając poprawę ku lepszemu, żywi nadzieję, że mieszkańcy przekonawszy się sami o korzyści urządzeń higijenicznych, przestaną stawiać przeszkody władzom. Przechodząc do kanalizacyi, dowodzi autor, że Lwów, jakkolwiek posiada dość znaczną sieć kanałów, właściwie nie ma kanalizacyi, gdyż stare kanały, jako wadliwie budowane, nie są właściwie kanałami jeno przedłużeniami dołów kloacznych i że z 18.594·85 m. bież. kanałów tylko 6.073·15 m. b. jest odpowiednich, podczas gdy 12.521 m. b. kanałów tylko grunta zanieczyszczają a zatem miastu szkodę przynosi.

Omawiając wywóz nieczystości kloacznych podaje sposoby usunięcia złego dla dobra współobywateli i radzi zarzucić używanie torfu, jako środka desinfekcyjnego. Opisuje lwowskie przyrządy desinfekcyjne i wykazuje ich użyteczność. Dalej podaje spis lekarzy i osób lekarskich, podział miasta na okręgi sanitarne, opisując

szczegółowo każdy okrąg sanitarny miejski. Omawiając sprawę ochronek dziecięcych chrześcijańskich, wykazuje wady urządzenia tychże, klasyfikując je według ich wartości sanitarno higijenicznej. Co do chajderów okazuje się autor ich przeciwnikiem, jest bowiem zdania, że właściwie wszystkie zamknąć by należało, a w interesie zdrowia dziatwy w przedłożeniu fizykackiem podaje projekt zarządzeń, jakieby należało wydawać przy udzielaniu pozwolenia na utrzymywanie chajderu. Szpitale opisuje autor szczegółowo, oraz podaje wykaz chorób i ruch chorych, omawia sposób i koszta leczenia ubogich, wykazuje niebezpieczeństwo, jakie grozi współobywatelom z powodu leczenia ambulatoryjnego chorych, dotkniętych chorobami wenerycznemi a mających wiele styczności z publicznością przy wykonywaniu swego zawodu, n. p.: kelnerów i golarzy. W rozdziale o zakładach ubogich i o zaopatrzeniu tychże wylicza autor poszczególne wydatki tak z funduszów miejskich jak i instytucyi rozmaitych, wynoszące razem stokilkanaście tysięcy złr., nie licząc wiktualiów. W rozdziale o akuszerkach podaje autor sposoby usunięcia nieporządków i nieprzestrzegania przepisów, wylicza porody w ogóle i porody przy pomocy lekarskiej, oraz omawia szczepienie ospy. Wylicza dalej przypadki jaglicy u poborowych, sprawozdania i orzeczenia komisyi po zakładach przemysłowych i podaje wykaz sekcyi tak sądowych jak policyjno sanitarnych, oraz sprawozdanie weterynarza miejskiego. Bardzo szeroko jest opisany rozdział o chorobach zakaźnych, z którego wynika, że choroby narządu oddechowego najwięcej ofiar zabierają. W końcu dzieła znajduje się sprawozdanie chemika miejskiego.

Z całego dzieła można nabrać przekonania, że we Lwowie wiele się robi w kierunku sanitarno higijenicznym i jeżeli nie jest tak, jak być powinno, to już nie wina rządzących ale rządzonych. Dzieło to znakomicie opracowane a wyczerpująco przedstawiające stosunki ważne pod względem zdrowotnym nietylko dla Lwowian ale dla mieszkańców wszystkich miast, powinno dojść jak najszybciej do rąk ogółu, a rady i wskazówki dla usunięcia braków w dziele podane, wiele się do poprawy stosunków higijeniczno sanitarnych w naszym kraju przyczynić mogą.

ROZMAITOŚCI.

* **Epidemija ospowa,** która przez 7 miesięcy w r. 1888 i 1889 grasowała w Eger, mieście liczącym 20 tysięcy mieszkańców, opisał dokładnie lekarz powiatowy Dr. Netolitzki w piśmie: d. öster. Sa-

nitätswesen. W czasie tym zachorowało w Eger na ospę 672 osób a zmarło z niej 153. Obserwacye swoje zestawia autor w następujących zdaniach:

1. Do 5-go roku życia nie zachorował a do 15-go roku życia nie umarł żaden z tych, którzy mieli dawniej ospę ochronną z dobrym skutkiem zaszczepioną. Z tych, którzy byli powtórnie zaszczepieni (rewakcynowani) nie zachorował żaden na ospę.

2. Przebycie ospy przed laty nie ochrania od powtórnego zapadnięcia w tę chorobę.

3. Epidemija ustała prawie nagle, ale dopiero po zaszczepieniu się powtórnem prawie wszystkich mieszkańców.

4. Podczas epidemiji zapadali najpierw nieszczepieni, a dopiero następnie, w skutek nagromadzenia się zarazka ospowego, szczepieni.

5. Na nieszczepionych przypadło 20 razy więcej przypadków choroby, a 64 razy więcej przypadków śmierci, niż na szczepionych,

6. Śmiertelność nieszczepionych do szczepionych była w stosunku 6:1 w ogólności; u dzieci zaś 16:1.

7. U nieszczepionych była śmiertelność dzieci 25 razy większa niż dorosłych, a szczepionych tylko 2 razy większa.

8. Przypadki choroby i śmierci przydarzały się pomiędzy nieszczepionymi najwięcej przed 10-tym rokiem życia, a pomiędzy szczepionymi po 10-tym roku życia.

9. Aby na przyszłość wybuchowi epidemiji zapobiedz, należy obowiązkowo szczepić, — względnie rewakcynować wszystkie dzieci opuszczające szkołę.

* **Zdrowia** Nr 69 z Czerwca r. b: zawiera: Artykuł wstępny. Stan sanitarny m. Warszawy w r. 1890 podał J. Polak. Wyjaławianie (pasteryzacja sterylizacja) mleka, czyli sztuczne karmienie niemowląt, podali D-rzy L. Nencki i J. Zawadzki. O rozkładzie białka pod wpływem bakteryji, podał Dr. J. Pruszyński. Dział sprawodawczy. O kwarantannach. S. Arloing. O zakazkach. Postępy praktyki sanitarnej.

* **Przewodnika gimnastycznego** „Sokół" Nr. 7 z Lipca r. b. zawiera następującą treść: Bracia Sokoły! — Reforma — Z dziejów Sokoła czeskiego — Obchód 100-letniej rocznicy konstytuayi 3go maja w Sokole lwowskiem i jego oddziałach (dok). — Zarys ćwiczeń na drążku (c. d.) — Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich. — Sprawy szkolne. — Administracya we Lwowie, pl. Chorążczyzny l. 3.

* **Sprostowanie.** W artykule p. t. „Przyczyny duru brzusznego" pomieszczonym w N-rze 5 „Przewodnika" (z d. 22 maja b. r.) należy sprostować.

Na str. 132 (wiersz 12 i 13 od góry ma być: Tak n. p. w Wiedniu zmarło w. r. 1872 na dur brzuszny 636 osób; a 1873 osób 649; — zaś po zaprowadzeniu wodociągów .... i t. d.

Na str. 133 (wierszu 1) zamiast 50 mtr. oraz w wierszu drugim zamiast 20 — 40 mtr. winno być 50 cmtr i 20 — 40 cmtr. (centimetrów).

Do niniejszego Nru dołącza się rozprawkę Dra Edwarda Stroynowskiego p. t.: Uwagi o nowoczesnem postępowaniu podczas porodu i połogu.

W imieniu Tow. Opieki zdrowia.
Wydawca i odpowiedzialny Redaktor Prof. Dr. H. Jordan.

Druk W. Korneckiego w Krakowie.